
Droga do Zdrowia
GRVDZIEŃ
ROK I - Nr 9
1931

DR. STEFAN HUBICKI
Minister Pracy i Opieki Społ.

ZDROWIE OBYWATELA

W dorobku cywilizacyjnym ludzkości są wartości, które łatwo stają się dobrem ogółu, w których pomnażaniu biorą udział szerokie masy i które, jako wartości bezsporne i uznane za tak wielkie, że dla ich zdobycia nie żal ponieść najcięższych wysiłków i złożyć najcięższych ofiar, są przedmiotem ustawicznej i goracej troski całego społeczeństwa i państwa. I są wartości, które, choć wydają się być uznane przez wszystkich i we wszystkich czasach, są jednak jakoś zepchnięte na szary koniec życia społecznego, a pomnażanie ich nie bywa, lub bywa w bardzo małej mierze, przedmiotem tak zwanych obowiązków państwowych. Jedną z takich wartości, wartości oddawna pozornie uznanych, lecz w rzeczywistości pozostawionych prawie w zupełnem zapoznaniu przez ogół, jest zdrowie obywatela. Troskę o zachowanie tej wartości zostawiono własnemu przemysłowi jednostki, a koordynację tych starań luźno związanej garstce ludzi o zupełnie teoretycznych prawach społecznych i żadnych uprawnieniach państwowych. I tak jest od wieków aż po dzień dzisiejszy. A jednak...

Brnąc przez wieki po wytkniętej przez los kamienistej ścieżce postępu, zdrowie człowieka, zrozumienie jego wartości nietylko dla jednostki, lecz dla społeczeństwa i państwa zaczyna potrochu zdobywać pierwsze placówki w walce o swoje prawa w państwie i znaczenie w społeczeństwie. Zaczyna już świtać w społeczeństwie pojęcie, że zdrowie obywatela tak samo, jak jego majątek, musi podlegać opiece państwa. Jeszcze, coprawda, policjant, opiekun tego majątku, jest wyższą wartością państwową, niż lekarz i higjenista. Ale już powstają instytucje, przeznaczone dla rozciągnięcia opieki nad zdrowiem nie jednostek, lecz ogółu obywateli, któremi zaczyna się interesować i opiekować państwo.

Polska na pole walki o istotną wartość państwową — o zdrowie ogółu obywateli występuje trzema armjami. Pierwsza z nich — to *wychowanie fizyczne*. Armję tę stworzyło genjalne przewidywanie Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego i Jego wola nadała jej znaczenie państwowe. Zadaniem tej armji jest danie Polsce całych pokoleń młodzieży zdrowej na ciele i duszy. Jestto jedyna w Polsce instytucja zdrowia o znaczeniu ogólno państwowem, gdyż obejmuje całe państwo i sięga do wszystkich warstw społecznych.

Drugą armją, walczącą o zdrowie polskiej społeczności, jest służba zdrowia, kierowana przez samorządy. Armja ta, nie wątpię, ma szeregowych umiejących i chcących walczyć ofiarnie i skutecznie, lecz przy dzisiejszych poglądach samorządów na swe obowiązki względem społecznego zdrowia, nie może ona spełnić roli, do której jest przeznaczona.

Wreszcie trzecią armję tworzą Kasy Chorych. I na tej armji należy oprzeć jaknajdalej idące nadzieje. Prawda, że obecny zakres działania Kasy Chorych jest ograniczony, gdyż obejmuje on tylko piątą część ludności naszego państwa, ludności specjalnie uprzywilejowanej przez ubezpieczenie na wypadek choroby, lecz możliwości ma ona przed sobą tak wielkie, że w przyszłości powinna rozciągnąć swą działalność na wszystkie warstwy społeczne i stać się rzeczywistą podstawą walki o zdrowie społeczne. Lecz do takiego wyjścia na szeroką drogę rozwoju trzeba, by Kasie Chorych przyświecała szersza ambicja, niż ambicja dawania zasiłków ubezpieczonym. Kasy Chorych muszą się przejąć ideą walki o zdrowie ubezpieczonych nie tylko jednostek, lecz całego społeczeństwa. I wtedy dopiero będzie można o ich ogólnopaństwowem znaczeniu mówić.





Dobrotliwa natura wyposażyła ustrój ludzki w potężne siły, które pozwalają człowiekowi przystosować się do najrozleglejszych wahań temperatury i do wszelkiego rodzaju warunków klimatycznych, spotykanych na całej kuli ziemskiej. Dzięki nim człowiek może istnieć w ostrym klimacie Syberji, gdzie przeciętna ciepłota spada w miesiącu lutym do 50° C. poniżej zera i w głębi Afryki, w upale dochodzącym przeciętnie do 59° C.

Nauka dotąd nie stwierdziła dokładnie, jakim procesom wewnętrznym zawdzięczamy tę zdolność przystosowania się i wyrównywania różnic temperatury, wiemy tylko, że bierze w nich udział zarówno układ nerwowy, jak układ krążenia i oddychania, sposób odżywiania, a nadewszystko skóra, która sama ciepła nie wytwarza, lecz odgrywa rolę czynnika regulującego.

Poza tem ludzkość oddawna nauczyła się przeciwdziałać szkodliwym wpływom klimatu i temperatury zapomocą ubrania i odpowiednio zaopatrzonego mieszkania. Wobec upałów, coprawda, do dziś dnia jesteśmy niemal bezsilni, z mrozem jednak umiemy i powinniśmy walczyć w miarę możności.

W niniejszej pogadance omówimy aktualną w obecnym czasie sprawę odmrożeń, tak pospolitych w czasie zimy, które jednym utrudniają wykonywanie zawodowej pracy, innym nie pozwalają na korzystanie z rozrywek zimowych.

Objawy są ogólnie znane, a dają się podzielić na trzy kategorje. W razie lekkich odmrożeń pierwszego stopnia powstają na najbardziej wysterczających członkach, a więc na uszach, nosie, rękach i nogach, sino-czerwone plamy, powodujące nieprzyjemne uczucie palenia i swędzenia, a nawet bolesność. Po odmrożeniach drugiego i trzeciego stopnia tworzą się pęcherze, zawierające płyn krwawo-wodnisty. W cięższych przypadkach dochodzi do obumierania i rozpadu tkanek, co może okazać się groźne dla zdrowia, albowiem wytwory rozkładu zatruwają cały ustrój.

Oprócz tych miejscowych obrażeń nastąpić może śmierć z zamarznięcia, którą poprzedzają silne dreszcze, uczucie dojmującego zimna, wzrastające znużenie i nieprzezwyciężona senność.

Z doświadczenia wiemy, że niektórzy ludzie są tak wrażliwi na działanie zimna, że odmrażają sobie ręce i nogi już w jesieni, kiedy jeszcze o właściwych mrozach nie może być mowy. W czasie wojny bałkańskiej notowano w pełni lata wypadki odmrożeń u żołnierzy, którzy przez kilka godzin z rzędu stali w górskich, zimnych potokach.

W jaki sposób należy zapobiegać odmrożeniom?

Przedewszystkiem należy sobie uświadomić, że wrażliwość na mróz wiąże się ściśle z ogólnym stanem ustroju. Osoby młode, niedokrwiste, słabowite i źle odżywione łatwiej ulegają odmrożeniom, niż ludzie zdrowi i silni. Wobec

tego zacznijmy od skrzepiania całego ustroju przez planowe leczenie i umiejętne stosowanie ćwiczeń cielesnych.

Zmywania zimną wodą hartują i uodporniają skórę, należy jednak rozpocząć ich stosowanie w letniej porze i powoli przyzwyczajać do nich ustrój.

Z nadejściem zimy pamiętajmy o odpowiedniem ubraniu, o rękawiczkach, obuwiu, ochraniaczach na uszy. Odzież powinna być ciepła i wygodna, zwłaszcza jeżeli chodzi o ręce i stopy, nic bowiem tak nie uspasabia do odmrożeń, jak zbyt obcisłe obuwie, które tamuje dopływ krwi do kończyn, wystawionych na działanie mrozu. Dobrze jest również na 2 do 3-ch godzin przed rozpoczęciem pracy na wolnem powietrzu spożyć posiłek, zawierający dużo cukru, mąki i tłuszczu, ponieważ te ciała dostarczają ustrojowi ludzkiemu zapasu ciepła. Nacieranie tłuszczem twarzy, rąk, nóg i karku ma duże znaczenie, ponieważ uodpornia skórę i chroni przed odmrożeniem. Gdyby mimo tych zabiegów nie udało się odmrożeń uniknąć, można zastosować domowy środek leczniczy, polegający na moczeniu rąk i nóg w gorącej wodzie z dodatkiem 2-ch do 3-ch łyżek octu, w cięższych wypadkach najlepiej udać się do lekarza.



Zdjęcie na płytach Hauffa „Ulcroma"

Przypadki poważniejszego ogólnego zamarznięcia w naszym klimacie zdarzają się stosunkowo rzadko. Wówczas, należy przenieść zamarzniętego do nieogrzanego pokoju, rozebrać i całe ciało mocno nacierać śniegiem lub zimną wodą, przyczem należy stosować sztuczne oddychanie. Po przywróceniu przytomności należy zamarzniętemu podawać herbatę z rumem, drobnemi łykami.

Niniejsze uwagi przydać się mogą zarówno pracującym, jak i sportowcom. Wynika z nich, że kto rozsądnie umie troszczyć się o swoje zdrowie, ten nie potrzebuje obawiać się nadciągającej zimy i mrozów. *Dr. B. M.*

CHCESZ BYĆ ZDROWYM? — SZCZĘŚLIWYM? — HARTUJ SIĘ!

Brak znajomości zasad higjeny wogóle powoduje wiele społecznych szkód, w szczególności zaś w dziedzinie fizycznego zahartowania. Jest to tem dziwniejsze, że zahartowanie uodpornia ustrój człowieka nietylko na choroby, lecz uprzyjemnia mu i ułatwia wykonywanie pracy zawodowej, przyczem pozwala na celowe wykorzystanie okresu odpoczynkowego. Człowiek zahartowany łatwiej znosi wszystkie przykrości życia codziennego, a dzięki sprężystości i sprawności ciała nie odczuwa wielu drobnych a dokuczliwych dolegliwości, nastręczających się na każdym kroku. Nie dokucza mu katar ani kaszel, nie cierpi na bóle głowy i gardła, a przed ziębnięciem nóg i dreszczami chroni go zapas wewnętrznego ciepła. Tylko prawdziwie zahartowana osoba posiada zdolność odczuwania błogosławieństwa stałego zdrowia, ona tylko może oddawać się pracy bez przeszkody i stać się pełnowartościowym człowiekiem! Niema w tych słowach przesady, a prawdę ich zrozumie każdy, kto sam na sobie doznał dobrodziejstw zahartowania.

Nie jest rzeczą łatwą wyzbyć się pewnych uprzedzeń i pojęć, z któremi się zżyło; jeszcze jest trudniej zastąpić je nowożytnemi poglądami. Należy jednak pamiętać, że kto przywykł od dziecka nosić ciepły szalik na szyi, kto wkłada ciepłe trykoty przy każdem obniżeniu się temperatury, kto zamyka okna przed najlżejszym powiewem świeżego powietrza, ten nigdy nie zazna dobrodziejstwa odporności ustroju na zmiany atmosferyczne i na zawsze pozostanie słabowitym, często chorującym człowiekiem.

Hartowanie się należy rozpocząć od zapoznawania się z prawami, rządzącemi życiem i stosunkami społecznemi, od których zależy rozwój naszego ustroju. Przedewszystkiem jednak należy poddać się samowychowaniu i wewnętrznej karności, przez które rozumiemy wyzbycie się błędnych wyobrażeń, oraz przezwyciężenie niechęci i złych nawyczek nabytych.

Życie jest wyrazem stosunku, jaki zachodzi między naszym ustrojem a światem zewnętrznym, na który składa się mnóstwo czynników, jak klimat, powietrze, światło, odżywianie, ubranie, praca, współżycie z ludźmi. Stosunek ten urabia się na zasadzie prawa przystosowywania się, które stanowi, że w walce o byt doskonalą się tylko te czynności ciała, które odpowiadają celowi, natomiast mijające się z celem uwsteczniają się i zanikają.

Hartowanie się również stanowi jedynie przystosowanie się do zewnętrznych warunków życia, zwłaszcza do zmian klimatycznych i atmosferycznych; jest ono pojęciem zmiennem nietylko dlatego, że zmienia się powietrze, światło i temperatura, ale także dlatego, że zmianom podlegają naturalne czynności ciała zależnie od stopnia i poziomu kulturalnego rozwoju.

Wszyscy wiemy, jaki wpływ na skórę wywierają zmiany ubrania, powodowane modą lub koniecznością, jak sposób odżywiania się oddziałuje na przewód pokarmowy od zębów począwszy, a kończąc na ślepej kiszce; jakim przemianom podlegają nasze nerwy pod wpływem pracy duchowej i umysłowej.

Noszenie nieodpowiedniego obuwia zniekształca stopy, nadmierne wytężanie oczu powoduje u młodocianych krótkowzroczność — stąd wniosek, że wpływ kultury i ludzkich urządzeń oddziałuje na naturalny rozwój ciała.

Zabiegi, zmierzające do zahartowania, wywierają taki sam wpływ na czynności ustroju, należy je przeto umiejętnie stosować z uwzględnieniem osobniczych właściwości poszczególnych ludzi. W obecnych warunkach chodzi o to, aby usprawnić skórę, której czynności zostały upośledzone przez rodzaj ubrania i warunki pracy; przy tem jednak nie należy zapominać o układzie nerwowym, którego odporność znacznie osłabła pod wpływem cywilizacji i który dlatego potrzebuje ochrony i odpowiednich ćwiczeń... *Dr. W. M.*

Zwalczanie śmiertelności zimowej niemowląt



Z powodu łatwiejszego zakażania dróg oddechowych śmiertelność niemowląt w zimie jest znacznie większa.

W zimie niemowlę jest więcej niż kiedykolwiek, narażone na niebezpieczeństwa chorób dróg oddechowych wskutek zakażenia, które często bywa określone, jako „zaziębienie". W zimie więcej dzieci umiera na zapalenie płuc,niż w lecie na biegunkę.

Dlatego też należy dzieci uodporniać przez właściwe odżywianie, odpowiednie ubranie, ruch na świeżem powietrzu. Strzec je należy od zakażenia się i od stykania się z ludźmi, którzy są zakatarzeni lub kaszlą.

Oseska należy karmić piersią możliwie długo, nie przekarmiać go kaszami ani mlekiem, natomiast dawać mu jeszcze więcej, niż w lecie jarzyn i owoców.

Dzieci zbyt tłuste są bardzo wrażliwe



Nawet w zimie można pozwolić dziecku przez jakiś czas poruszać się bez wszelkiego ubrania.

na różne zakażenia, które łatwo wywołują zapalenie płuc.

Nie należy ubierać dziecka zbyt ciepło, a w mieszkaniu nie należy używać wełnianego przyodziewku i puszystego przykrycia (pierzyn!).

Nigdy nie należy tak ciepło otulać dziecka, aby się spociło w łóżeczku z gorąca...

W zimie z powodu częstej niepogody i zimna bywa skazane przeważnie na przebywanie w pokoju, gdzie obok niego nieraz znajdują się liczni dorośli zarówno zdrowi, jak i chorzy. To też niebezpieczeństwo zakażenia w takich warunkach zwiększa się. Przez brak świeżego powietrza naskórek wydelikaca się, a dziecko staje się wrażliwszem na każde zakażenie. **Pamiętać należy, że nawet lekki katar u niemowlęcia może przejść w zapalenie płuc, które grozi mu śmiercią!...**

Nawet w zimie należy możliwie często wynosić dziecko na powietrze. Hartowanie jest najlepszą ochroną przed chorobami! Na przechadzkę dla dziecka należy wyzyskać wogóle każdą godzinę słoneczną, zwłaszcza zaś godziny południowe. Jednakże należy dziecko ochraniać przed silnym wiatrem, dla przechadzki wybierać ulice osłonięte i zaciszne, a przedewszystkiem **unikać kurzu!...** Mieszkanie należy często przewietrzać przez otwieranie okien; jeżeli przy tem powstaje przeciąg, łóżeczko należy osłaniać, lub otwierać okno w sąsiednim pokoju.



Zbyt tłuste dzieci są bardzo wrażliwe na wszelkiego rodzaju zakażenia.

W żadnym wypadku nie należy stawiać łóżeczka dziecka przy piecu; zdrowiej dla dziecka jest spać w chłodnej sypialni. Nawet w zimie można codziennie pozwalać dziecku przez jakiś czas leżeć i poruszać się zupełnie nago, przez co skóra się hartuje. Kąpiel nie powinna być zbyt ciepła, a dziecko po niej należy dokładnie osuszyć.

Należy ściśle przestrzegać, aby osoby kaszlące lub zakatarzone nie stykały się z dzieckiem. Jeżeli matka się zaziębi, a sama musi kąpać dziecko i zajmować się niem, powinna nos i usta przewiązać czystą chusteczką, gdyż w wydalinach zakatarzonej osoby znajdują się bakterje, które mogą się stać



W żadnym wypadku nie należy stawiać łóżeczka przy piecu.

niebezpieczne dla dziecka. Wszak powszechnie jest znane zarażanie się t. zw. „katarem"! Jeżeli pielęgnujemy kogoś z rodziny w chorobie, należy przedewszystkiem zaopatrzyć dziecko, umywszy poprzednio ręce, a potem dopiero przejść do chorej osoby, poczem znów należy ręce umyć, zanim dotkniemy się dziecka. **Nigdy nie należy używać tej samej chustki do nosa dla siebie i dla dziecka, bo w ten sposób przenosimy zarazki nawet ze zdrowej osoby na dziecko.**

Pomimo zimnej pory roku trzeba z niemowlęciem regularnie zgłaszać się w poradni dla matek w celu utrzymania ciągłości nadzoru lekarskiego nad stanem zdrowia dziecka... *jkl.*



Narty, sport nad sportami

Ze sportów zimowych, oprócz narciarstwa, najwięcej znane są łyżwiarstwo, saneczkarstwo, z gier sportowych — hockey na lodzie. Jednakże narciarstwo zdobyło bezspornie tytuł królewskiego sportu zimy i pod każdym względem góruje nad pozostałemi.

Przed narciarzem stoi otworem cała zimowa przyroda z jej wszystkiemi czarami. Może wdzierać się na strome zbocza gór, zdobywać wyniosłe szczyty, przemierzać puszcze i lasy, biec gładzizną zamarzłych jezior i stawów. Może, jak błyskawica, „szusować“ w głębokie doliny, lub piąć się w ciężkim trudzie na najstromsze nawisy. Harmonijnie pracuje całe ciało narciarza, czy to w podejściu, czy zjeździe. Odpoczywa w niem wszystko, zmęczone niezdrowem życiem miejskiem. Odpoczywa wzrok niekrępowany ograniczonością toru. Odpoczywa słuch zdala od gwaru miasta i tłumu, odpoczywają nerwy w błogosławionej samotności lub dobranem gronie towarzyszy.

Wolny i samotny narciarz może w pełni korzystać z dobrodziejstw zimowego słońca, nie krępowany barbarzyństwem i pruderją zapiętych po szyję zacofańców.

Nieprzebrane zaiste skarby zdrowia dla ciała i ducha ludzkiego czekają nas na śnieżnym szlaku zimy. Kluczem do nich — dwie niepozorne deski. Nie wahajmy się przypiąć ich do nóg!...

Dr. W. Marcinkowski.







JAK ŻYĆ ABY BYĆ ZDROWYM

Pod powyższym tytułem będą się ukazywały w „Drodze do zdrowia“ krótkie wskazówki higjenicznego życia. Razem ujęte stanowić one będą zwięzłą całość zasad zdrowotnego postępowania. Mówić będziemy o warunkach, jakim odpowiadać ma zdrowe mieszkanie, zdrowa odzież, odpowiednie odżywianie, celowa praca, wypoczynek; mówić będziemy o znaczeniu utrzymywania czystości ciała wogóle, zwłaszcza zaś jamy ustnej, o zachowaniu się ludzi w specjalnych okresach ich życia (pokwitanie, miesiączkowanie i t. d.), o hartowaniu ciała i duszy, o sposobach unikania i zwalczania szkodliwości, czyhających na każdym kroku na człowieka.

Czynić to będziemy w głębokiem przeświadczeniu, że tą drogą zachęcimy szeroki ogół naszych czytelników do stosowania ich ze zrozumieniem w życiu codziennem. Wówczas w całej pełni ujawni się słuszność zasady nowoczesnej medycyny, że należy w pierwszym rzędzie umiejętnie zapobiegać chorobom, a nietylko leczyć chorych w razie nieuniknionej już konieczności.

* * *

JAK SIĘ NALEŻY UBIERAĆ?

Odzież jest przeznaczona dla utrzymania stałej ciepłoty w najbliższem otoczeniu naszego ciała. Dlatego inaczej należy się ubierać w zimie, inaczej w lecie i znów inaczej w dżdżystą pogodę. W zimie odzież powinna zatrzymywać ciepło, promieniujące z naszego ustroju nazewnątrz i tem ciepłem ogrzewać naszą skórę. Ponieważ powietrze, jako zły przewodnik ciepła, zatrzymuje promienie cieplne, ubranie po pierwsze nie powinno ściśle przylegać do ciała, tak, żeby ponad skórą, a pod odzieżą znajdowała się warstwa wolnego powietrza i powtóre powinno ono być puszyste, t. zn. w tkaninie swojej powinno zawierać dużo powietrza. Takim warunkom najlepiej odpowiada ubranie wełniane, niezbite i suche, gdyż wilgoć wyciska z tkaniny powietrze, a poza tem przez parowanie odbiera człowiekowi bardzo dużo ciepła (nie należy po przemoknięciu na sobie suszyć ubrania!

W lecie, kiedy promienie słoneczne dostarczają zzewnątrz więcej ciepła, aniżeli traci nasze ciało wskutek promieniowania w przestrzeń, należy ubierać się lekko i przewiewnie. Wówczas każdy podmuch wiatru wysusza potniejącą powierzchnię skóry i ochładza ją. Poza tem ubranie powinno mieć taką barwę, która odbija największą liczbę promieni słonecznych. Taką barwą jest biała i do niej zbliżone. To też widzimy, że w podzwrotnikowych, wogóle południowych krajach ludzie ubierają się w jasne ubrania.

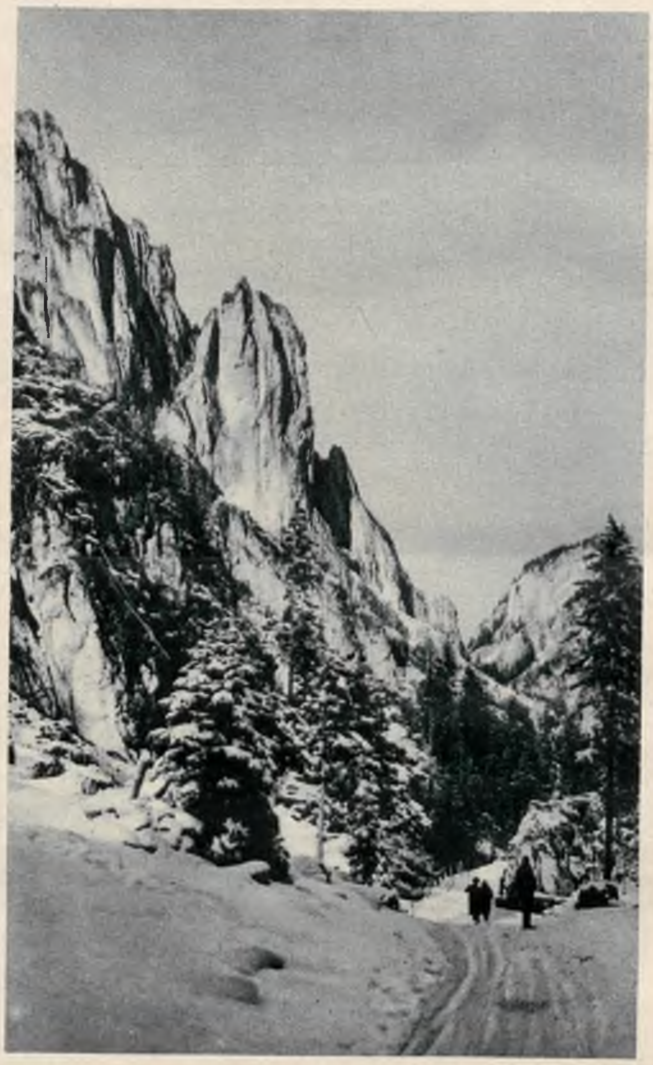
Niezależnie od pory roku ubranie powinno być zupełnie swobodne, aby nie wywierało ucisku ani na poszczególne jamy naszego ustroju (np. brzuch), ani też na poszczególne odnóża. Dawniejsze gorsety uciskające brzuch, doprowadzały do prawdziwych okaleczeń wątroby, do przemieszczenia poszczególnych narządów jamy brzusznej, które prowadziły nietylko do zboczeń ważnych czynności ustroju (np. poród), lecz także i do ogólnych ciężkich schorzeń (neurastenja, histerja, blednica i t. p.). Jeszcze dzisiaj noszone podwiązki „okrężne“ w wielkiej mierze powodują (obok innych przyczyn) powstawanie i rozwój żylaków na odnóżach dolnych i szereg następowych głębszych zmian w tkankach otaczających (wrzód przedudzia). Obcisłe, ciasne kołnierze wywołują prze-

krwienia w górnych odcinkach narządów oddechowych (nos), powodując stany nieżytowe (przewlekły katar nosa), poza tem mogą wywoływać przekrwienie w mózgu, które ujawnia się nieraz bólami głowy i t. p.

Słów kilka należy poświęcić obuwiu. Niestety, u nas z trudnością znaleźć można szewców, wyrabiających higjeniczne obuwie. Zwężające się czubki obuwia zniekształcają stopy, przesuwając palce jeden na drugi. Ciasny but wyciska krew ze stopy i nie dopuszcza do swobodnego krążenia w stopie tej ogrzewającej cieczy ustrojowej. Dlatego też najcieplejsze, lecz ciasne obuwie powoduje w zimie odmrożenie nóg. Wysokie obcasy zniekształcają nietylko stopę lecz także nogi, stawy biodrowe i miednicę, a wszystko to szkodliwie odbija się na sprawowaniu fizjologicznych czynności kobiet, które właśnie grzeszą noszeniem przesadnie wysokich obcasów. *J. K.*

O dobrowolnych członkach Kas Chorych

Organizacja kas chorych oparta jest na zasadzie przymusu przynależności członkowskiej. Podstawą tego ubezpieczenia była myśl ochrony warstw gospodarczo słabszych przed skutkami choroby, a zarazem przekonanie, że bez przymusu zamierzony cel nie będzie osiągnięty. Niewątpliwie też stosunki zdrowotne wśród ubezpieczonych od czasu zorganizowania Kas Chorych znacznie się polepszyły; wzrastająca w Kasach frekwencja chorych wskazuje, że rośnie zaufanie do lecznictwa kasowego i zmusza je do zajęcia się także zdrowiem tych, którzy nie ulegli jeszcze chorobie, a nie przestrzegając pewnych prawideł higjenicznych, mogliby w nią popaść. Postępowanie takie nazywamy profilaktyką, czyli zapobieganiem.



Oprócz tych, którzy zatrudnieni są w fabrykach, warsztatach i biurach, jako najemnicy, istnieje jeszcze ogromna liczba osób, które posiadają samodzielne warsztaty pracy, np. rzemieślnicy, a mimo to należą do warstw gospodarczo słabych. W razie choroby czekają ich naraz duże wydatki na lekarzy i lekarstwa; ponieważ zaś sami w tym czasie pracować nie mogą, grozi im nędza.

Słuszną tedy wydaje się rzeczą, że ustawa o Kasach Chorych dała i tym osobom prawo korzystania ze świadczeń Kasy pod pewnemi warunkami. W każdym razie muszą się one dobrowolnie zapisać na członka Kasy; Kasa nie może ich zmuszać do ubezpieczenia się. Istnieją dwa typy dobrowolnych członków:

1) każdy, kto był dotąd przymusowym członkiem Kasy na podstawie stosunku roboczego czy służbowego, ma prawo — jeżeli swe zatrudnienie opuścił (np. czeladnik szewski usamodzielnił się, t. j. otwarł swój własny warsztat szewski) — zgłosić się w ciągu 4-rech tygodni od dnia opuszczenia zajęcia zarobkowego o przyjęcie go na dobrowolnego członka Kasy. Kasa wówczas musi go przyjąć bez względu na jego wiek, stan zdrowia, wysokość dochodów i t. p.,

2) osoby, które nie podlegają przymusowi ubezpieczenia, mogą zgłosić się na dobrowolnych członków Kasy Chorych, jeżeli nie przekroczyły 45 lat życia, mieszkają w okręgu Kasy i jeżeli ich całkowity dochód roczny nie przekracza 7.500 zł.; ponadto muszą przedłożyć świadectwo zdrowia, wystawione przez lekarza, wyznaczonego przez Kasę. Kasa Chorych może — nie musi — odmówić przyjęcia na członka dobrowolnego tylko wówczas, gdy świadectwo lekarskie wykaże zły stan zdrowia kandydata.

Ponieważ od wysokości dochodów zależy wysokość wkładki, Kasie Chorych służy prawo zbadania przez swe organy kontrolne wysokości dochodów tej osoby, która zgłosiła przystąpienie na członka dobrowolnego, nie musi opierać się na tym dochodzie, jaki kandydat sam podaje.

Dobrowolny członek Kasy musi płacić sam całą składkę do Kasy t. j. tak $^2/_5$, które zwykle płaci ubezpieczony, jak i $^3/_5$, które uiszcza pracodawca.

Członkom dobrowolnym przysługują te same prawa, co członkom zwyczajnym z 2-ma ograniczeniami:

1) mogą korzystać ze świadczeń Kasy tylko oni sami, a nie ich rodziny,

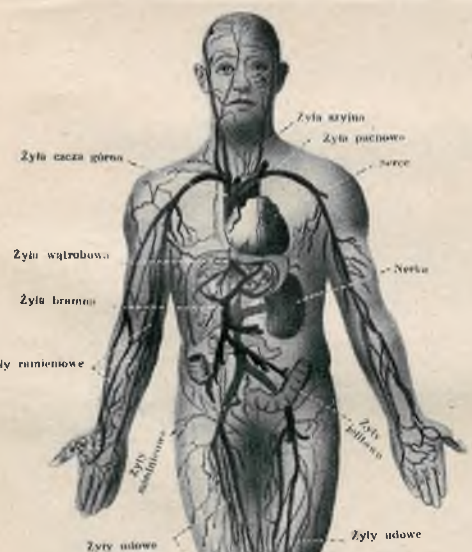
2) nabywają prawo do świadczeń nie odrazu, lecz po pewnym okresie czasu. Zarząd Kasy musi ich przyjąć na członków dobrowolnych, wpisać na listę ubezpieczonych i zawiadomić o wpisaniu na listę — dopiero w 4—6 tygodni od daty tego zawiadomienia mogą oni korzystać ze świadczeń Kasy. Czy to będzie 4 czy 6 tygodni — rozstrzyga Zarząd Kasy.

Jeżeli Kasa Chorych ma duże fundusze zapasowe, może podwyższyć wiek (45 lat), przepisany dla przyjmowania dobrowolnych członków. *K.*

SZANUJMY SERCE!

Po ustaniu czynności serca żaden wyższy ustrój nie może utrzymać się przy życiu. Serce ani na chwilę nie może wstrzymać swej pracy, gdyż taka przerwa oznaczałaby śmierć. Widocznie odgrywa ono bardzo ważną rolę... Istotnie, polega ona na stałem wprawianiu w ruch krwi w naczyniach. Z żył ssie ono życiodajną ciecz i tętnicami rozprowadza ją po całym ustroju tak, żeby nawet najdrobniejsza cząstka naszego ciała była stale opłukiwana świeżą, płynącą krwią. Przynosi ona z sobą do tkanek pożywienie i odnosi z nich odpadki nietylko już niepotrzebne, lecz nawet szkodliwe dla żywej materji, tworzącej nasze ciało. Możemy przeto domyśleć się, że zwolnienie prądu krwi, jej zastój w tkankach będzie osłabiał odżywianie się całego ustroju i przez to będzie upośledzał jego czynności. Jeżeli przeto krew w naczyniach krwionośnych (żyły i tętnice stanowią rozgałęziające się rurki, które nazywamy naczyniami krwionośnemi) zupełnie przestanie poruszać się, tkanki nasze (a więc cały ustrój) musi „udusić się" we własnych wydalinach i umrzeć „z głodu": z przerwą krążenia krwi przerywa się samo życie.

To też dla podtrzymania ruchu krwi i życia serce nieustannie kurczy się i rozkurcza się, co w mowie codziennej nazywamy biciem serca.



System żylny człowieka

Serce porównują do kurczliwego worka. Podczas rozkurczania się ścian tego worka powstaje w nim pustka, do której przypływa krew. Skoro ściany serca skurczą się, krew zostaje wyciśnięta do naczyń krwionośnych, któremi rozchodzi się po całym ustroju. Ta praca ssania i tłoczenia krwi rozpoczyna się już w łonie matki, zanim dziecko przyjdzie na świat i trwa przez całe życie, aż do chwili śmierci. Przecież w mowie naszej zamiast: „umarł", często mówimy: „serce przestało bić..."

Ani w dzień, ani w nocy, bądź podczas pracy, bądź podczas odpoczynku i zabawy serce ani na chwilę nie przestaje kurczyć się i rozkurczać, nie przestaje bić. W jednej minucie naliczyć możemy przeciętnie 70 uderzeń. Prosty rachunek wykaże, że dla podtrzymania ruchu krwi w ustroju serce na dobę musi skurczyć się i rozkurczyć się więcej, niż 100 tysięcy razy. (70×60×24 — 100.800!...) Wiemy o tem, że podczas większych wysiłków fizycznych wzmaga się nietylko liczba uderzeń serca, lecz także i ich siła. Przeciążając przeto nasz ustrój, zmuszamy zarazem i serce do nadmiernej pracy, przez co je przemęczamy. Jeżeli stan takiego przemęczenia zdarza się rzadko i nie trwa długo, mięsna tkanka sercowa wraca do stanu normalnego. Natomiast częściej zdarzające się i dłużej trwające przemęczenie serca pozostawia w niem niezatarte ślady. Skurcze mięśnia, z którego zbudowane są ściany serca, stają się słabsze, sam mięsień sercowy wiotczeje i rozciąga się. W następstwie „osłabienia serca" krążenie krwi w ustroju staje się leniwsze, krew odżywia nasze tkanki (mięśnie, mózg, kości i t. d.) gorzej i opieszalej, słowem, cały nasz ustrój słabnie...

Aby uchronić serce przed przemęczeniem i co za tem idzie, zapobiec wyczerpaniu całego ustroju, należy unikać wszystkiego, co obarcza serce nadmierną pracą, a więc:

1) Zapewnij zmęczonemu ustrojowi wypoczynek, podczas którego odpoczywa również serce.

Jakże często wykraczamy przeciwko temu nakazowi. Zamiast odpocząć po wyczerpującej pracy, zapewniając ustrojowi i sercu względny spokój, oddajemy się nieraz męczącym rozrywkom, często w bardzo niezdrowych warunkach, które jeszcze bardziej nas wyczerpują, np. w dusznej izbie szynkownej zabijamy uczucie zmęczenia napojami alkoholowemi. Zatracamy, coprawda, wówczas świadomość zmęczenia, nie usuwamy jednak jego szkodliwości, którą możemy zobojętnić wyłącznie odpowiednim wypoczynkiem; na domiar złego zatruwamy alkoholem cały ustrój, zwłaszcza zaś bardzo ważny dla utrzymania jego sprawności narząd, mianowicie serce...

2) Broń się przed przemęczeniem. Do tego zmierza ustawowy 8-godzinny dzień pracy, ustawowe zastrzeżenia przeciw pracy w godzinach nadliczbowych, zapewnienie spoczynku świątecznego, urlopu wypoczynkowego i t. d. Nie „sprzedawaj" urlopu!...

3) Unikaj zbyt wyczerpujących zapasów sportowych, które mogą mniej szkodzić zawodowym sportowcom, dla których sport stanowi jedyny wysiłek fizyczny, natomiast będą bardzo szkodliwe dla osób, fizycznie zmęczonych ciężką pracą zarobkową. W każdym razie nie należy oddawać się męczącym sportom bez zezwolenia doświadczonego lekarza, który w każdym poszczególnym przypadku po dokładnem zbadaniu ustroju orzeknie, czy serce nie ulegnie przemęczeniu przez „zabawy sportowe". (Poradnie sportowe).

4) Przystosuj rodzaj pracy zarobkowej do wrodzonej odporności całego ustroju i serca. Przed wyborem zawodu zgłoś się do poradni zawodowej. (W większych miastach poradnie takie istnieją, np. w Krakowie).

5) Poddaj się zbadaniu lekarskiemu, będąc jeszcze młodocianym pracownikiem, gdyż ustrój i serce łatwiej się przemęcza u młodocianych, niż u dorosłych. Lekarze, specjalnie przeznaczeni do badania robotników młodocianych znajdują się we wszystkich większych środowiskach przemysłowych. W innych miejscowościach przeprowadzają badanie i udzielają porad młodocianym wszyscy lekarze kasowi.

6) Daj się od czasu do czasu zbadać lekarzowi, który sprawdzi, czy serce twe nie wykazuje znamion przemęczenia, i orzeknie, czy jego sprawność jest przystosowana do twej pracy zarobkowej!...

Dr. R. K.



Przekrój serca

1. Żyła czcza górna; 2. Komora prawa, 3. Tętnica płucna; 4. Żyły płucne; 5. Komora lewa.



Od Redakcji

Numerem 8 zamykamy pierwszy rok istnienia „Drogi do Zdrowia". Staraliśmy się dotrzeć do szerokich mas ludności, dać im pomoc, radę i wskazówkę. Chcieliśmy ulżyć tym, którzy cierpią, innych — nauczyć, jak cierpienia uniknąć.

Zdrowie jest największym skarbem człowieka, jego siłą i bogactwem. Niestety, wielu z nas przypomina sobie o tem, kiedy już jest zapóźno. Zadaniem naszem było pobudzić myśli ludzkie w tym kierunku, dopomóc w świadomej pracy nad zachowaniem zdrowia, nad wyrobieniem tężyzny fizycznej. Nie pisaliśmy, jak leczyć choroby — to należy do lekarza. Chcieliśmy tylko wszystkim uprzytomnić, ilu chorobom można zapobiec, jeżeli człowiek jest świadom grożącego mu niebezpieczeństwa. Staraliśmy się zwrócić uwagę na konieczność rozumnego wychowania fizycznego, wskazać drogę, po której należy dążyć do ideału człowieka silnego i zdrowego na ciele i duchu.

Wykorzenialiśmy szeroko rozpowszechnione przesądy, znachorstwo, wiarę w „leki domowe", zaniedbywanie poważnych, a dających się usunąć dolegliwości. Podjęliśmy walkę z klęskami społecznemi tej miary jak alkoholizm, gruźlica, choroby weneryczne. Wiele miejsca poświęciliśmy dziecku, pragnąc, aby u nas rosło zdrowe, radosne, umiejące się cieszyć z życia, prawdziwie młode pokolenie.

Jeśli tylko choć w części dopomogliśmy komuś w trudnej chwili, dali dobrą radę lub pociechę, możemy uważać, że „Droga" rolę swą spełniła. Nie jest to jednak koniec! Z wiarą, że jesteśmy potrzebni, że „Droga" stanie się z czasem przyjacielem naszych Czytelników, rozpoczniemy następny rok wydawnictwa, dążąc, aby coraz więcej ludzi tą „drogą" kroczyło...

Ci, dla których pisaliśmy, dopomogli nam wiele. Wszystkie życzliwe listy, które dochodziły z najdalszych krańców Polski, żywy udział w konkursach, wszystkie dobre słowa sympatji i zachęty wskazywały nam, że nie napróżno pracujemy.

Czytelnicy! „Droga do Zdrowia" zawsze chętnie i z radością odpowie na wszelkie Wasze zapytania, udzieli porady, dopomoże w wątpliwościach. Donoście nam, co się Wam najbardziej podoba w naszem piśmie, cobyście w niem pragnęli widzieć, jakie macie ew. zarzuty czy uwagi. Im bliższa będzie łączność pomiędzy czytelnikami a „Drogą", tem lepiej będzie ona spełniać swoje zadanie.

Do widzenia w przyszłym roku. A tymczasem wszystkim naszym Czytelnikom przesyłamy jaknajserdeczniejsze życzenia wesołych, szczęśliwych — i zdrowych Świąt.

Redakcja.

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Dawniej, z wyrazem nudy w twarzy
Ziębli, patrzyli na łyżwiarzy.



Dzisiaj przed nimi świat otwarty:
Saneczki, łyżwy, hockey, narty!

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Rotograwjura Drukarni Narodowej w Krakowie